

МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей естественнонаучного
цикла

О.В. Скворцова /
« 26 » август 2020г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

И.В. Яранцева /
« 28 » август 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:



/Л.И. Иванова/
2020 г

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8-9 классов
на 2020-2021 учебный год**

Учитель физкультуры
I квалификационной категории
М.А. Олешкин

2020 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерными рабочими программами «Физическая культура» предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, в соответствии с образовательной программой школы.

Учебник: «Физическая культура. 5-7 классы» учеб. Для общеобразоват. Организаций / М.Я. Виленский, И.М Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 239с.

«Физическая культура. 8-9 классы» учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2014.-256 с.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 8 классе:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметными результатами

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системы знаний о физическом совершенствовании человека, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Физическое развитие человека- 3 часа

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Общие гигиенические правила, режим дня утренней зарядки и ее влияние на работоспособность человека.

Раздел 2. Лёгкая атлетика -12 часов

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 3. Подвижные игры- 21 часов

Подвижные игры: сюжетно – образные подвижные игры; специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах. Подвижные игры и задания для развития координационных и кондиционных способностей. Упражнения общей физической подготовки, комплексы упражнений: по профилактике нарушения осанки, по профилактике плоскостопия, для мышечного корсета, для мышц брюшного пресса; самоконтроль в процессе физического воспитания; влияние физической культуры на ЗОЖ; влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащихся; закалывание; мониторинг физической подготовленности; функциональные пробы.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Футбол.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики- 12 часов

Длинные кувырки вперёд с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъём разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперёд, назад, медленное опускание в вис, махом вперёд соскок прогнувшись. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла, прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девушки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два или три приёма (девушки), на скорость (юноши). Упражнения общей физической подготовки

Раздел 5. Лыжная подготовка- 24 часа

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, переход с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимся). Упражнения общей физической подготовки, специальной и технической подготовки.

Раздел 6. Подвижные игры- 15 часов

Раздел 7. Легкая атлетика- 15 часов

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы

№ урока п/п	Тема урока (раздела) 8 класс	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
I	Физическое развитие человека.	3			
1.	ТБ на уроках физкультуры. История возникновения и формирования физической культуры.	1			
2.	Общие гигиенические правила, режим дня утренней зарядки и ее влияние на работоспособность человека.	1			
3.	Совершенствование физических способностей.	1			
II	Лёгкая атлетика	12			
4.	Инструктаж по ТБ. Влияние л/а на организм школьника.	1			
5-8.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт	4			
9-10.	Бег 30м, техника финиширования. Эстафетный бег	2			
11-12.	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину.	2			
13-14.	Бег на средние дистанции. Бег 500 м	2			
15.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (тест).	1			
III	Подвижные игры	21			

	<i>Волейбол</i>				
16.	Правила игры, двусторонняя игра	1			
17.	Стойки и передвижения игрока. Техника владения волейбольным мячом.	1			
18-19.	Подача, прием, передача, игра.	2			
	<i>Баскетбол</i>				
20.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения	1			
21.	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча. Остановка двумя шагами	1			
22.	Ловля и передачи мяча различными способами в парах и тройках	1			
23.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 3х3	1			
24.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Учебная игра.	1			
25.	Оценка техники стойки и передвижений игроков. Игра	1			
26.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
27.	Оценка техники ведения мяча. Игра	1			
28.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1			
	<i>Футбол</i>				
29.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
30-31.	Остановка мяча	2			
32-33.	Ведение мяча.	2			
34-35.	Передача мяча	2			
36.	Удар мяча по воротам	1			
IV	Гимнастика с основами акробатики	12			
37.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики.	1			
38-39.	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	2			
40.	Комбинации упражнения с обручами, скакалкой.	1			
41-42.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)	2			
43-44.	Из упора присев стойка на голове и руках.	2			
45-46.	Кувырок с трех шагов, разбега.	2			
47-48.	Комбинация (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.)	2			

V	Лыжная подготовка	24			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
50-53.	Попеременный двухшажный ход, дальнейшее обучение.	4			
54-57.	Коньковый ход. Попеременный и одновременный ход.	4			
58-61.	Подъем: лесенкой, елочкой. Спуск в средней и низкой стойке.	4			
62-65.	Спуск: в средней и низкой стойке.	4			
66-69.	Торможение: плугом, упором.	4			
70-71.	Повороты: переступанием	2			
72.	Бег на время 1, 2, 3 км.	1			
VI	Подвижные игры	15			
	<i>Волейбол</i>				
73.	Передача мяча над собой	1			
74.	Нижняя прямая подача.	1			
75.	Прямой нападающий удар	1			
76.	Верхняя передача через сетку.	1			
77.	Передача над собой во встречных колоннах	1			
78.	Учебные игры	1			
	<i>Баскетбол</i>				
79.	Штрафной бросок	1			
80.	Передачи мяча разными способами в движении.	1			
81.	Передачи мяча разными способами в движении.	1			
82.	Тактика игры.	1			
83.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
	<i>Футбол</i>				
84.	Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
85.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			
86.	Освоение техники ведения мяча.	1			
87.	Овладение техникой ударов по воротам.	1			
VII	Легкая атлетика	15			
88.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1			
89-90.	Развитие выносливости -кроссовая 1 подготовка.	2			
91-92.	Развитие быстроты бег 60 метров	2			
93-94.	Развитие быстроты – упражнение бегуна, старт.	2			

95.	Кроссовая подготовка – равномерный бег до 2000 метров	1			
96-97.	Метание мяча на дальность – упражнение метателя	2			
98.	Развитие выносливости – кросс 1000 метров - тест.	1			
99-100.	Прыжок в длину с места	2			
101-102.	Кросс 500 метров – тест.	2			
	Итого	102 часа			

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 9 классе:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметными результатами

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системы знаний о физическом совершенствовании человека, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Двигательные умения и навыки- 24 ч

Лёгкая атлетика -15 часов

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м.)

Бросок набивного мяча(юноши – 3 кг, девушки -2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх.

Раздел 2. Подвижные игры- 21 часов

Подвижные игры: сюжетно – образные подвижные игры; специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах. Подвижные игры и задания для развития координационных и кондиционных способностей. Упражнения общей физической подготовки, комплексы упражнений: по профилактике нарушения осанки, по профилактике плоскостопия, для мышечного корсета, для мышц брюшного пресса; самоконтроль в процессе физического воспитания; влияние физической культуры на ЗОЖ; влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащихся; закалывание; мониторинг физической подготовленности; функциональные пробы.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Оработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Футбол.

Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики- 12 часов

Длинные кувырки вперёд с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъём разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперёд, назад, медленное опускание в вис, махом вперёд соскок прогнувшись. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла, прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девушки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два или три приёма (девушки), на скорость (юноши). Упражнения общей физической подготовки.

Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Раздел 4. Лыжная подготовка- 24 часа

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Раздел 5. Подвижные игры- 15 часов

Раздел 6. Двигательные умения и навыки- 15 часов

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
I	Основы знаний				
II	Двигательные умения и навыки.	24			
	<i>Легкая атлетика</i>	15			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт	1			
2.	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 метров.	1			
3.	Скоростной бег до 60 метров закрепление техники с низкого старта	1			
4.	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	1			

5.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
6.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники передачи эстафетной палочки	1			
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники передачи эстафетной палочки	1			
8.	Учёт техники прыжка в длину с разбега	1			
9.	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность.	1			
10.	Закрепление техники метания мяча на дальность Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1			
11.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров	1			
12.	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1			
13.	Разучивание техники прыжка в высоту «перешагиванием с 3-5 шагов.	1			
14.	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
15.	Учёт техники прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов	1			
Ш	Подвижные игры	21			
	<i>Баскетбол</i>	9			
16.	Разучивание техники броска по кольцу в прыжке	1			
17.	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке	1			
18.	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке	1			
19.	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке	1			
20.	Разучивание техники действий двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу	1			
21.	Закрепление техники действий двух нападающих против одного защитника.	1			
22.	Совершенствование техники действия действий двух нападающих против одного защитника.	1			
23.	Разучивание взаимодействия трех игроков Учет техники действия действий двух нападающих против одного	1			

	защитника.				
24.	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	1			
	Волейбол	6			
25-26	Правила игры, двусторонняя игра	2			
27-28	Стойки и передвижения игрока. Техника владения волейбольным мячом.	2			
29-30.	Подача, прием, передача, игра.	2			
	Футбол	6			
31.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
32-33.	Остановка мяча	2			
34.	Ведение мяча.	1			
35.	Передача мяча	1			
36.	Удар мяча по воротам	1			
IV	Гимнастика с основами акробатики	12			
37.	Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики.	1			
38-39.	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	2			
40.	Комбинации упражнения с обручами, скакалкой.	1			
41-42.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)	2			
43-44.	Из упора присев стойка на голове и руках.	2			
45-46.	Кувырок с трех шагов, разбега.	2			
47-48.	Комбинация (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.)	2			
V	Лыжная подготовка	24			
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
50-53.	Попеременный двухшажный ход, дальнейшее обучение.	4			
54-57.	Коньковый ход. Попеременный и одновременный ход.	4			
58-61.	Подъем: лесенкой, елочкой. Спуск в средней и низкой стойке.	4			
62-65.	Спуск: в средней и низкой стойке.	4			
66-69.	Торможение: плугом, упором.	4			
70-71.	Повороты: переступанием	2			
72.	Бег на время 1, 2, 3 км.	1			
VI	Подвижные игры	15			

	<i>Волейбол</i>				
73.	Передача мяча над собой	1			
74.	Нижняя прямая подача.	1			
75.	Прямой нападающий удар	1			
76.	Верхняя передача через сетку.	1			
77.	Передача над собой во встречных колоннах	1			
78.	Учебные игры	1			
	<i>Баскетбол</i>				
79.	Штрафной бросок	1			
80.	Передачи мяча разными способами в движении.	1			
81.	Передачи мяча разными способами в движении.	1			
82.	Тактика игры.	1			
83.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
	<i>Футбол</i>				
84.	Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
85.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			
86.	Освоение техники ведения мяча.	1			
87.	Овладение техникой ударов по воротам.	1			
VII	Легкая атлетика	15			
88.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1			
89-90.	Развитие выносливости -кроссовая 1 подготовка.	2			
91-92.	Развитие быстроты бег 60 метров	2			
93-94.	Развитие быстроты – упражнение бегуна, старт.	2			
95.	Кроссовая подготовка – равномерный бег до 2000 метров	1			
96-97.	Метание мяча на дальность – упражнение метателя	2			
98.	Развитие выносливости – кросс 1000 метров - тест.	1			
99-100.	Прыжок в длину с места	2			
101-102.	Кросс 500 метров – тест.	2			
	Итого	102 часа			